



przepisy.pl

Grillowany stek z tuńczyka z sezamem



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- steki z tuńczyka - 4 sztuki
- Ketchup Hellmann's Extra Hot** - 6 łyżek
- chiński makaron - 200 gramów
- groszek cukrowy - 0.5 szklanek
- mango - 1 sztuka
- marynowana papryczka jalapeno - 1 sztuka
- uprażony sezam - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- świeży starty imbir - 1 łyżeczka
- sos teriyaki - 3 łyżki
- olej sezamowy - 3 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Steki osusz. W miseczce wymieszaj sos teriyaki oraz po łyżce sosu Hellmann's i oleju sezamowego. Marynatą posmaruj steki i odstaw w chłodne miejsce.
2. Makaron ugotuj lub namocz – zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. Mango obierz i pokrój w cienkie paski.
3. W rozgrzanym woku przesmaż makaron, dodaj czosnek, imbir, mango, posiekaną papryczkę oraz pokrojony w paski groszek cukrowy i część sezamu. Dopraw do smaku.
4. Na rozgrzanej patelni grillowej połóż steki z tuńczyka, smaź je 1-2 minuty z każdej strony. Mięso powinno pozostać różowe w środku – tak smakuje najlepiej. Makaron oraz tuńczyka wyłóż na talerz i posyp resztą sezamu. Podawaj z sosem Hellmann's. Podobne danie możesz przygotować, używając piersi z kurczaka zamiast ryby.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl